

調味料
として使う

望ましい油量早見表

【男性50歳以上】		1日の調味料として使う油量(g)		
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体 重	55kg	13	19	21
	60kg	17	24	26
	65kg	20	23	31
	70kg	19	28	36
	75kg	23	32	41
	80kg	27	37	46
	85kg	31	41	51
	90kg	35	46	56

【女性50歳以上】		1日の調味料として使う油量(g)		
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体 重	40kg	3g未満	5	9
	45kg	4	9	14
	50kg	7	13	19
	55kg	11	17	24
	60kg	15	22	24
	65kg	19	21	29
	70kg	22	25	33
	75kg	26	30	38

※小さじ1杯分のサラダ油の重さは4gです。

※ ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。